

晓梅说 礼仪

张晓梅
著

中国美尚

中国人
优雅礼仪
第一书

(典藏版)



XIAOMEI
TALKING ABOUT
ETIQUETTE

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

晓梅说礼仪 (典藏版) / 张晓梅著 . — 北京 : 中国青年出版社 , 2014.6

(张晓梅美育系列)

ISBN 978-7-5153-2466-1

I . ① 晓… II . ① 张… III . ① 礼仪—基本知识 IV . ① K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 109362 号

晓梅说礼仪 (典藏版)

著 者 : 张晓梅

责任编辑 : 李 凌

整体设计 : 门乃婷工作室

出版发行 : 中国青年出版社

(北京东四 12 条 21 号 邮编 100708)

网 址 : www.cyp.com.cn

编辑部电话 : 010-57350520

门市部电话 : 010-57350370

承 印 者 : 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销 : 新华书店

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

印 张 : 14 字 数 : 200 千字

版 次 : 2014 年 8 月北京第 1 版

印 次 : 2014 年 8 月北京第 1 次印刷

定 价 : 39.00 元

版权所有 · 侵权必究

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话 : 010-57350337

鸣 谢



封面造型：北京百立人教育咨询有限公司

封面化妆：任 立

摄 影：贾云龙 马玉鸣 张维平 夏 利

模 特：黄丽静雯 杨亦红 欧阳云飞 南振华 马 涛

化妆造型：马玉珂 肖梦馨

摄影统筹：任 煜 刘晓琴 马玉珂

摄影助理：梁春燕 熊 政 马 涛

图片处理：张维平 何小波

插图绘制：倪 娜

图片提供：东方 IC

服装提供：恺撒（中国）股份有限公司成都分部

BEST FASHION SHOP 菲灵

Bally Max Mara Calvin Klein Dior

场地提供：宜家家居（成都商场）北京新东方广场等

中青时尚



全方位做女人
晓梅说美颜



全方位做女人
晓梅说塑身



穿出你的影响力
晓梅说高端商务形象
(女士篇)



穿出你的影响力
晓梅说高端商务形象
(男士篇)



晓梅说商务礼仪



晓梅说礼仪
(典藏版)



穿出你的品位



戴出你的格调

美好阅读



微信号
meihao yuedu



有一条裙子叫天鹅湖



亲爱的，你要更美好



成就最美好的自己
黑玛亚心灵美丽策划书



让我发现你的美
黑玛亚形象设计手记



我的衣橱经典
高端形象顾问的穿衣智慧

每个女人都有一颗爱美之心，追求美丽，是女人的天性。

美丽，也从来不是一件肤浅的事。

美丽，是一种人生态度，是一种生活方式，你怎样对待自己的容颜和身体，你也会怎样对待你的生活。

无论处在人生的哪个阶段，女人都要对自己的容颜、身材、气质和心灵的丰盛负责。

中青时尚系列，专为追求美好品质的中国女性创立，我们力求选择一流的作者、一流的原创内容，题材涉及身、心、灵各个方面：美颜塑身，形象装扮，仪表礼仪，魅力修养，心灵成长等，以期通过这些美好的书，帮助女性朋友多方面、多层次完善成长。

我们也希望，这个系列，不仅仅停留在技术和知识层面，而是通过阅读，帮助女性朋友不仅懂得怎样去做，更能明白为什么要这样做；不仅掌握具体的扮美方法，还有助于塑造属于女人的世界观——身心灵内外兼修，做最美好的自己。

来吧，让我们一起开启这美好的阅读之旅！

中青时尚策划人 李凌

CONTENTS



第一章 【社交礼仪】

SOCIAL ETIQUETTE

012	一、仪表礼仪：做第一眼魅力达人
013	1. 仪容礼仪：首先是以貌取人
022	2. 着装礼仪：TPO 调整着装和搭配
034	3. 举止礼仪：举止展现品位和气质
038	二、会面礼仪：好印象从见面开始
039	1. 介绍礼仪：走向熟悉的第一步

2. 名片交换礼仪：不仅仅是形式的问题	040
3. 握手礼仪：从掌心处开始的交流	042
三、交谈礼仪：打破你封闭的圈子	046
1. 交谈基本原则：这样交谈最有效	048
2. 倾听的基本礼仪：倾听用耳别忘了用心	054
3. 礼貌用语：拉近人与人的距离	055

第二章【商务礼仪】

BUSINESS ETIQUETTE

一、电话礼仪：看不见的隐形讯号	065
1. 座机电话礼仪：拨打接听守规矩	066
2. 拨打手机礼仪：随时的沟通，随时的礼仪	074
二、位次礼仪：前后左右体现高低尊卑	076
1. 行进礼仪：优先次序要掌握	076
2. 乘坐交通工具礼仪：让出行变得愉快	082
3. 会客位次礼仪：得体座次让客人温暖如春	093
4. 谈判位次礼仪：体现尊重和风度	096
5. 签字仪式位次礼仪：体现双赢和承诺	100
6. 会议座次礼仪：从上位开始	103

CONTENTS

107	7. 宴会位次礼仪：双向礼仪
109	三、聚会礼仪：聚会品质的维护者
109	1. 商务拜访：第一印象只有一次机会
111	2. 商务会议礼仪：让沟通更加有效率
115	3. 商务舞会礼仪：谁是舞会上最受欢迎的人

第三章【餐饮礼仪】

DINING ETIQUETTE

123	一、基本礼仪：见食忘礼不可取
130	二、中餐礼仪：中餐礼仪知多少
131	1. 席位安排：圆桌上的座次
134	2. 餐具规则：好帮手还是添乱者
136	3. 中餐礼仪禁忌：维护你的进餐风度
138	三、西餐礼仪：走近西餐从礼仪开始
138	1. 席位安排：你该坐在长桌哪一端
139	2. 餐具规则：不要让刀叉打架
143	3. 食用礼仪：先喝汤还是先吃鱼

四、自助餐礼仪：自然从容不失礼	155
拿取食物：优雅取食的不二法则	156
五、鸡尾酒会礼仪：以美酒搭配优雅礼仪	158
六、饮酒礼仪：优雅饮酒的礼仪规则	159
1. 基本礼仪：点酒不要装内行	159
2. 葡萄酒饮酒礼仪：饮酒要浅尝细品	162
3. 西餐与餐酒的美妙搭配	163



第四章 【生活礼仪】

DAILY ETIQUETTE

一、日常聚会礼仪：当我们聚在一起	167
1. 婚礼礼仪：得体地表达你的祝福	168
2. 寿筵礼仪：给老人最恰当的祝福	170
3. 葬礼礼仪：安静肃穆地表达悲哀	172
4. 观看演出礼仪：留心不要打扰他人	173

CONTENTS

目录

176	5. 观看比赛礼仪：争当合格的观众
181	6. 参观博物馆礼仪：不做高尚展馆里低俗的人
184	7. 参加舞会礼仪：舞场上的默契
185	二、探望礼仪：让对方感知你的温暖
185	1. 探望要选好时间
185	2. 探望时的合适话题
186	3. 探望礼物需要慎选
186	三、赠送礼物礼仪：礼物代表我的心
187	1. 送礼送到心坎里
190	2. 找对时机送好礼
190	3. 礼物清单上的禁忌品
190	4. 如何接受你的礼物
191	5. 巧妙拒绝礼物
192	6. 聪明地回礼

第五章 【出国旅行礼仪】

TRAVELING ABROAD

ETIQUETTE

一、出境前的准备：知己知彼准备充足	196
1. 领取护照和办理签证	196
2. 出入境要办哪些手续	197
3. 收拾好你的行李箱	198
二、入境时的礼仪：当你迈过国界线时	200
1. 好礼仪出境少麻烦	200
2. 不做令人生厌的乘客	202
3. 进入他国境内的第一件事	204
三、住宿及拜访时的礼仪：你是有教养的客人吗	205
1. 入住酒店必要常识	205
2. 客房内的注意事项	206
3. 离开时留下好印象	208
4. 投宿民宅的礼仪	208
5. 不做没有预约的不速之客	209
四、旅行中的礼仪：在异国要了解的规则	211
1. 女士优先原则	212
2. 小费是一种潜规则	213
3. 购物也要讲礼仪	214
4. 洗手间里的优雅原则	215
5. 尊重他人的隐私	219

走向“上层”人士的一套隐形华服

(序)

坐在电脑旁的椅子上，思考着要给《晓梅说礼仪》最后写点什么。靠在宽大的椅背上，看着窗外流动的车群，还有路旁大楼施工零乱的工地，眼前便浮现出穿着现代衣装，说着现代话，开着现代汽车，住着现代洋房的现代都市人群。

我在想，现代人周身上下物件都现代化了，有品，高尚，不过还需要多一点有品和高尚的言行举止，就是现代礼仪。

为什么要说是现代礼仪呢？因为礼仪是有时代性的，那些陈腐的、过于旧式的礼仪与现代人格格不入。谁又是现代礼仪的制定者和发布者？其实没有。国际上至今还没有哪个机构制定或发布礼仪规则，规定手一定要这样握，桌子一定要这样摆等等。礼仪这种东西是传承和淘汰的，随着现代人生活方式的改变自然锤炼而成……

礼仪虽然没有特殊的机构制定和监管，不过却有出色的礼仪专家，他们收集整理社会中好的礼仪方式，不断地教育和传播，形成了人们约定俗成的礼仪规则。有意思的是，礼仪被自然地划分为国际性的，比如，西餐座位的排序，红酒杯一定要拿在杯腿；还有国家性的，比如，从何时开始，全中国人几乎都采用中餐上座是请客者，见面礼是握手而不再是鞠躬。礼仪还有区域性、宗教性，甚至团队性和家庭性等等。

神奇的是，礼仪这种东西既没有法规保障，也没有权力强制，却可以在相应的社会空间里广泛流传。左右这其中的是人的面子和尊严。越是社会上层人士，越需要礼仪，不过其中也有虚荣。

因此，礼仪的核心是给人舒适和尊重，桌位要有主次；介绍要有前后；穿衣要分场合；送礼要有讲究……让他人舒适被尊重，无疑显出了彼此的面子和尊严。

礼貌人人要有,礼仪却更多的是“上层”人士一套隐形的华服。“礼”是礼节,“仪”是仪式,要把礼节仪式化,最需求的是“上层”人士,“上层”是相对的,谁在一个社会越属于“上层”,谁就越需要礼仪。国际知名品牌比小品牌公司需求度高;欧美外企机构普遍比国内机构需求度高;大企业老板比员工需求度高;发达国家人士比落后贫困国家的人群需求度高,等等。

既然如此,你或你的单位,还有你的国家,如果要走向“上层”,就得学习和用好礼仪,这不需要什么特别的道理。

《晓梅说礼仪》最初是我的礼仪课程讲稿,广受欢迎后现在整理出书了,这里要特别感谢任煜、江浩、刘晓琴三位助手做的出色工作,还有《中国美容时尚报》其他同事的配合,还要感谢中国青年出版社的眼光和执着,是他们一次又一次的敦促和探讨,让这本书更加实用和成熟。

如我前面所讲,礼仪最重要的是要有适应性,我们太长一段时间礼仪是匮乏的。什么是目前国人普遍需求的和适用的才是最好的,一个好的礼仪专家并不是堆积大量的礼仪细则,这会让人厌倦而排斥。最恰当的做法是逐步引导民众,一步一步提升,让个人、团队、国家不断走向“上层”。

看着厚厚一沓即将出版的书稿,我想起很多年前,那是第一次有机会和一个很有涵养的外国人同进晚餐,是第一次会在入座时,有男人为你拉开和推进椅子,也是第一次有男士会在自助餐台帮你取出餐盘,随着你拿取食品,又彬彬有礼地送你回到桌前……

于是,我知道了,礼仪是舒心的、愉悦的、温暖的,礼仪不仅是一套高贵的华服,还是一件暖心的贴身衣服。

CONTENTS



第一章 【社交礼仪】

SOCIAL ETIQUETTE

012	一、仪表礼仪：做第一眼魅力达人
013	1. 仪容礼仪：首先是以貌取人
022	2. 着装礼仪：TPO 调整着装和搭配
034	3. 举止礼仪：举止展现品位和气质
038	二、会面礼仪：好印象从见面开始
039	1. 介绍礼仪：走向熟悉的第一步

2. 名片交换礼仪：不仅仅是形式的问题	040
3. 握手礼仪：从掌心处开始的交流	042
三、交谈礼仪：打破你封闭的圈子	046
1. 交谈基本原则：这样交谈最有效	048
2. 倾听的基本礼仪：倾听用耳别忘了用心	054
3. 礼貌用语：拉近人与人的距离	055

第二章【商务礼仪】

BUSINESS ETIQUETTE

一、电话礼仪：看不见的隐形讯号	065
1. 座机电话礼仪：拨打接听守规矩	066
2. 拨打手机礼仪：随时的沟通，随时的礼仪	074
二、位次礼仪：前后左右体现高低尊卑	076
1. 行进礼仪：优先次序要掌握	076
2. 乘坐交通工具礼仪：让出行变得愉快	082
3. 会客位次礼仪：得体座次让客人温暖如春	093
4. 谈判位次礼仪：体现尊重和风度	096
5. 签字仪式位次礼仪：体现双赢和承诺	100
6. 会议座次礼仪：从上位开始	103